خود احتسابی

کامیابی کی طرف آپ کا ایک بہت اہم قدم خود احتسابی یعنی اپنا محاسبہ کرنا ہے۔ خود احتسابی آپ کو آپ کی خوبیوں اور خامیوں سے آگاہ رکھتی ہے۔ اس کے ذریعے آپ وقتاً فوقتاً اپنی، اپنے نفس، اپنے اخلاق و عادات کی اصلاح کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ انسان میں خود احتسابی کی عادت اسے چھوٹی چھوٹی غلطیوں سے سیکھا کر بڑے نقصان سے بچا لیتی ہے۔

جو انسان میں اپنا محاسبہ کرنے کی عادت نہ ہو اس کے لیے کامیابی تک پہنچنا انتہائی کٹھن اور مشکل عمل ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ آج ہمارے معاشرے کے زوال کا ایک بہت بڑا سبب ہم میں خودی اور خود احتسابی کی کمی ہے۔ ہمارے معاشرے میں یہ افراتفری، بدعنوانی اسی محاسبے کی کمی کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ میں مانتا ہوں کہ یہ ایک مشکل ترین عمل ہے مگر اسکے ثمرات کسی سے ڈھکے چھپے نہیں۔ اپنا محاسبہ کرنے والا انسان زندگی کی باگ ڈور میں ہمیشہ کامیاب و کامران ہوتا ہے۔

اگر آپ خود کو کامیاب ہوتے دیکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنا محاسبہ کرنا ہوگا۔ خود کی نئے سرے سے پرورش کریں۔ اپنے ساتھ سختی برتنا شروع کریں۔ یوں ہاتھ پہ ہاتھ دھرے بیٹھے رہنے سے آپ کچھ حاصل نہیں کر پائیں گے۔ جو لوگ خود پر سختی نہیں کرتے وہ پھر ساری عمر قسمت کے رونے روتے گزار دیتے ہیں۔ یقین مانیں اس میں قسمت کا نہیں ان کا اپنا، خود کو ڈھیل دینے کا قصور ہوتا ہے۔ آج اگر آپ خود پر سختی نہیں کریں گے تو نہ یہ دنیا آپ کی ہوگی نا آخرت۔ خود کو سامنے بٹھائیں، اور اپنی ذات پر پابندیاں لگائیں۔ خود کو "NO" کہنا سیکھیں۔

Learn How To Say"No" To Yourself.

یہ ایک دن کا کام نہیں ہے یہ سالوں کا عمل ہے جس کے لیے مسلسل کوشش، مسلسل

محنت درکار ہے۔ دیکھنے میں بہت اچھا لگتا ہے کہ آپ اپنے دوستوں کے ساتھ گھنٹوں باتیں کریں، گھومیں پھریں، مگر یہی آزمائش ہے، یہی مقام ہے خود کو ان کار کرنے کا، خود کو محدود اور نتیجہ خیز بنانے کا۔

گزشتہ سال، جنوری کی ایک سرد رات میں، میں اپنے ایم۔ فل کے تھیسس کا کام کر رہا تھا۔ رات کے گہرے ہونے کے ساتھ ساتھ سردی کی شدت بڑھتی جا رہی تھی حتی کہ رات اپنے دوسرے حصے میں داخل ہو گئی۔ میرے سامنے میرا اگرم اور آرام دہ بستر موجود تھا، میرے لیے بہت آسان تھا کہ کل کرلوں گا کہہ کر آرام سے جا کر سو جاتا۔ کئی بار یہ خیال دل میں آیا مگر میں نے خود کو NO کہہ کر کام میں مصروف رکھا۔ میرے اندر کا بچہ جب کبھی ضد کرے تو میں پہلے اس ضد کا اپنے مقصد کی طرف فوائد اور نقصان ماپنے کی کوشش کرتا ہوں۔ اسکے بعد فیصلہ کرتا ہوں کہ مجھے اپنے ساتھ کیا سلوک کرنا ہے، نرمی برتنی ہے یا سختی کر کے کام لینا ہے۔

ہم اگر یہ سمجھے بیٹھے ہیں کہ دوستوں کے ساتھ گھنٹوں گپیں مار کے، بلا وجہ موبائل۔ فون پر سکرولنگ کر کے ہم کامیاب بن سکتے ہیں تو ایسا ممکن نہیں۔ آپ کو ہر صورت خود پر پابندیاں لگانی پڑیں گی۔

ہمیں ہمارا دین اسلام خود احتسابی کا درس دیتا ہے۔ ہمارے نبیؐ اور ان کے تمام ساتھی زندگی میں بار بار اپنا محاسبہ کیا کرتے تھے۔ وہ اپنے نفس کی غلامی کے قائل نہیں تھے۔ انہوں نے بھی خود پر، اپنی ذات اور عادات پر پابندیاں لگا رکھی تھیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ یہ ہر مسلمان کا شیوہ ہونا چاہیے۔ ہماری بدقسمتی ہے کہ ہم نے اپنا آپ اپنے نفس کے حوالے کر کے خود کو آرام و سکوں کا عادی بنا دیا ہے۔ مشقت اور محنت سے ہم نظریں چرانے لگے ہیں اور دن بہ دن خرافات کا شکار ہوتے چلے جا رہے ہیں۔

آپ اگر اس دنیا و آخرت میں کامیابی چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے نفس پہ قابو پانا ہوگا۔ اپنے نفس کی لگامیں آپ کے ہاتھ میں ہونی چاہئیں۔ شروع میں یہ کام بہت مشکل اور

پریشان کن ہے مگر یقین کیجئے یہ ناممکن ہرگز نہیں ہے۔ محنت، مستقل مزاجی اور مسلسل ریاضت سے وہ کیا کام ہے جو ہم انسان نہیں کر سکتے؟ انسان کی انہی خوبیوں نے انسان کو چاند تک پہنچایا، زمین اور اسکے خزانے عطا کیے ہیں تو پھر کیسے ممکن ہے کہ ان خوبیوں کو اپنا کر ہم اپنے نفس کو قابو نہ کر سکیں؟ آپ دیکھیں گے محنت کرتے کرتے ایک وقت ایسا آئے گا جب آپ اپنی ذات، اپنے نفس، اپنی خواہشات پر قابو پالیں گے اور پھر اس دنیا اور آخرت میں آپ کی کامیابی یقینی ہوگی۔

آپ آج سے خود پر پابندیاں لگانی شروع کر دیں۔ ایک صفحہ لیں اور اس پر اپنی روزمرہ کی مصروفیات، اپنی ترجیحات اور اپنی اچھی بری عادات لکھیں۔ پھر خود سے پوچھیں کہ آپ آج کہاں ہیں؟ آج سے 5 سال پہلے آپ زندگی کے کس مقام پر تھے؟ دس سال پہلے آپ کہاں کھڑے تھے؟ صرف اتنا سا عمل آپ کو احتساب کی اہمیت اور معاملے کی سنگینی سے آگاہ کرنے کے لئے کافی ہو جائے گا۔ آپ خود کو پرکھ سکیں گے، احساس ہوگا کہ آپ نے کیا پایا کیا کھویا؟

اب مزید ایک صفحہ لیں اور اس پر لکھیں کہ آپ نے پچھلے ایک سال میں اپنے لیے کیا تعمیری کام کیا؟ ایسا کیا پڑھا یا سیکھا جو آپ کو باقی زندگی میں کامیاب ہونے کیلئے مدد دے سکتا ہے؟ اور پھر اپنی وہ تمام عادات لکھ لیں جو اس کامیابی کی راہ میں رکاوٹ ہیں۔ میں دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ کی راہ میں رکاوٹ آپ کی اپنی عادات ہیں۔ ان عادات کا شمار آپ کے زندگی بھر کیے گئے تعمیری کاموں سے کئی گنا زیادہ ہے۔ اس مقام پر آپ میں سے اکثریت کی آنکھیں کھلیں گی، آپ کو احساس ہوگا کہ معاملہ کتنا سنگین ہے اور ہم کس قدر غفلت میں ڈوبے ہوئے ہیں۔ آپ جان پائیں گے کہ آپ نے کتنا وقت ضائع کیا اور جس کام میں ضائع کیا آپ کو موجودہ زندگی میں اس کی بدولت کتنی پریشانیوں کا سامنا ہے، یہی وقت اگر آپ نے خود پر خرچ کیا ہوتا تو آپ کامیابی کے زینے چڑھتے، خود سے مطمئن، بہت بہتر زندگی گزار رہے ہوتے۔ آپ اندازہ کر سکیں گے کہ آپ کہاں کھڑے ہیں اور

زندگی میں آگے کہاں جارہے ہیں۔

یہ وقت مایوس ہونے کا نہیں ہے۔آپ کے پاس زندگی کی آخری سانس تک موقع ہے ۔خود کو بدلیں، خود پر محنت کریں، وقتاً فوقتاً اپنا محاسبہ کریں، غلطیوں سے سیکھ کر آگے بڑھیں۔

''ناکام ہونا ناکامی نہیں ہے، ناکامی سے لاعلم رہنا اصل ناکامی ہے۔

نقصان ہو جانا نقصان نہیں ہے، اس بات سے بے خبر ہونا کہ آپ نقصان میں ہیں، اصل نقصان اور ناکامی ہے''۔

آپ اپنی ان تمام بری عادات کا چارٹ پیپر بنا کر ایسی جگہ رکھیں جہاں آپ کی نظر اُس پر پڑتی رہے۔آپ کو ہر لمحہ ان بری عادات کا علم ہونا چاہیے، احساس زندہ رہنا چاہیے کہ آپ ناکامی کی سیڑھیاں اتر رہے ہیں۔ جب سوتے جاگتے آپ اپنی ان عادات اور ان کے نقصانات سے آگاہ رہیں گے تو آپ کے لیے انہیں ترک کرنا آسان ہوگا۔آپ کے دل میں ان کے لیے نفرت پیدا ہوگی اور اپنی بری عادتوں سے نفرت آپ کو کامیابی کی طرف لے جانے کا ذریعہ بنے گی۔

روز سونے سے قبل کچھ وقت خود کو دیں۔ اپنا محاسبہ کریں۔ خود سے سوال کریں، وقت کہاں کہاں صرف کیا؟ اللہ نے جو یہ سانسیں عطا کیں، انہیں کہاں اور کیسے استعمال کیا؟ یوں ہر گزرتے دن کے ساتھ آپ خود کو بہتر بنا سکیں گے اور کامیابی کے قریب ہوتے چلے جائیں گے۔خود احتسابی، خود شناسی کو تقویت بخشتی ہے لہٰذا اپنا محاسبہ کریں۔ اپنی خوبیوں اور خامیوں کو قبول کریں۔ اچھے کو اچھا، برے کو برا کہنا سیکھیں۔ یہی سوچ آپ کی اور اس معاشرے کی کامیابی کا راز ہے۔